

رسالة محمد

نام درس : مهارت های زندگی
استاد محترم: سرکار خانم دکتر بهرامی
تهیه کننده: نفیسه اصلان بیگی
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

پاییز ۹۵

استرس و راه های مقابله با آن



در زندگی روزانه، هر یک از ما، فشارهای روانی (استرس) مختلفی را تجربه می کنیم.

استرس واکنش بدن در برابر شرایط نابجای محیطی است و همیشه یک واکنش منفی نیست.

مقدار کم استرس نه تنها زیان بار نیست بلکه می تواند مفید هم باشد و به زندگی جذابیت و تحرک ببخشد.

در این جهان در حال تغییر و تحول، کسب شایستگی شناسایی و رویارویی درست با استرس یکی از مهم ترین مهارت های زیستن است.

شناخت منابع استرس و نحوه تاثیر آن بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

معنای لغوی استرس:

یک واژه انگلیسی به معنی **نیرو، فشار و اجبار** می باشد.
در زبان فارسی به معنی فشار روانی است که با مفهوم دقیق
آن هماهنگ نیست چرا که **استرس حالت ناشی از فشار**
است نه خود فشار.

تعریف استرس:

پاسخ فیزیولوژیکی، روانی و رفتاری است که شخص برای تطابق و
تعدیل فشارهای داخلی یا خارجی از خود نشان می دهد.
سلیه (پدر علم استرس): استرس مجموعه واکنشهای غیراختصاصی
ارگانیسم در مقابل هر نوع تقاضای سازگاری از آن است.
میزان استرس به دو عامل اصلی **علت استرس و آمادگی فرد**
بستگی دارد.



سطوح استرس:

❧ استرس کم (مثبت):

- نقش مهم سازگاری با محیط و رشد توانمندیها
- عامل ایجاد انگیزه و میل مثبت برای تلاش برای بهبود

❧ استرس متوسط:

- در صورت افزایش توانمندی فرد برای مقابله با آن می تواند سازنده باشد.
- در صورت ناتوانی فرد برای مقابله با آن می تواند به استرس زیاد مبدل شود.

استرس زیاد (منفی):

- وقتی فشار روانی شدید، مداوم و طولانی باشد به شکل بیماری بروز می کند.
- در این نوع استرس بدن سه مرحله هشدار، مقاومت و فرسودگی را به سرعت پشت سر می گذارد و در پایان دچار فرسودگی و خستگی می شود.



سندرم سازگاری عمومی:

سلیه معتقد است بدن برای پاسخ مناسب و هماهنگ به استرس سه مرحله را می گذراند:

۱. مرحله احساس خطر (هشدار) Alarm reaction

- افزایش تنش
- افزایش فشارخون
- افزایش ضربان قلب
- عرق سرد
- رنگ پریدگی
- تنش و انقباض عضلانی

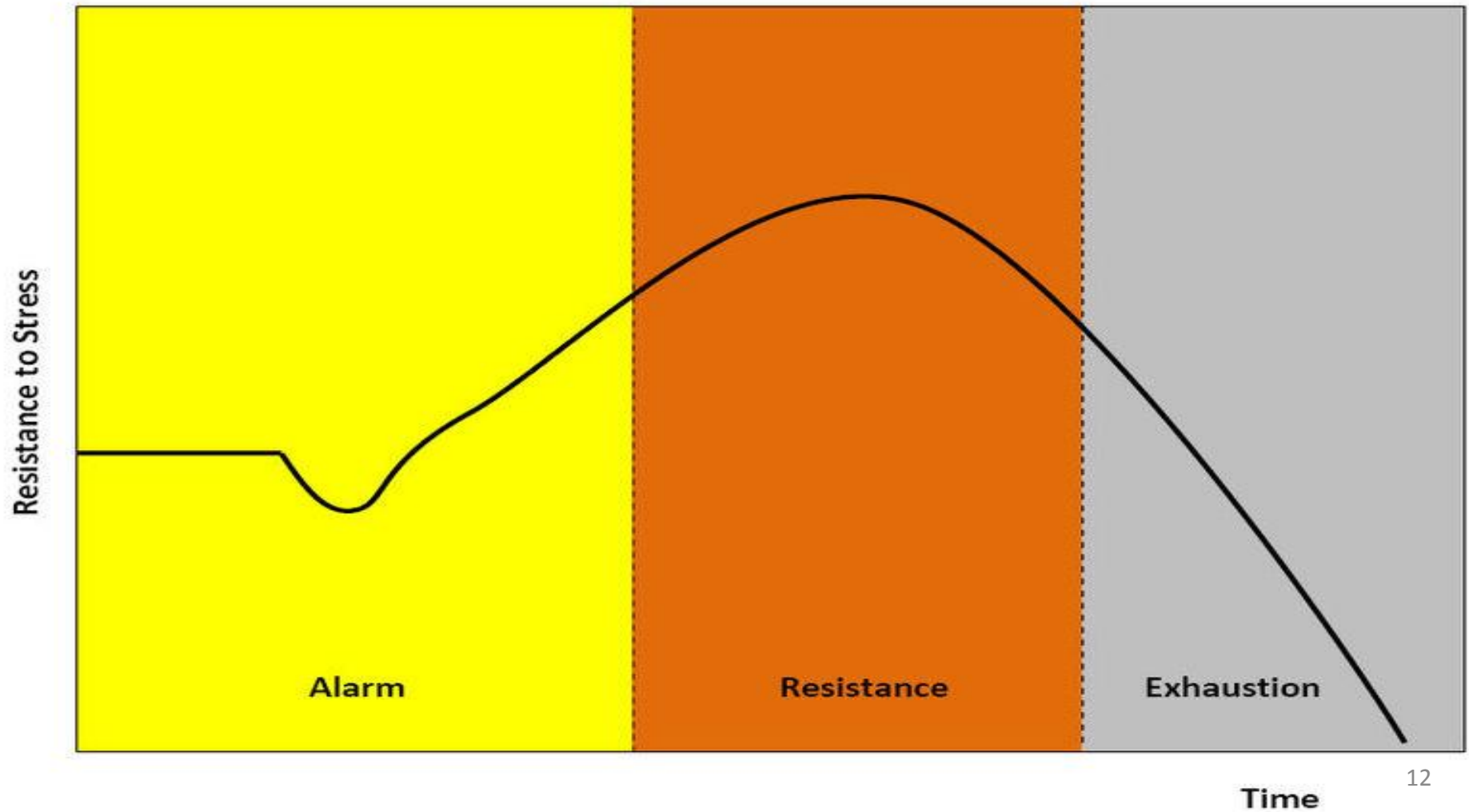
۲. مرحله مقاومت Fight or flight reaction

- واکنش نسبت به استرس (کمک خواستن از دیگران)
- مسلط شدن بر استرس (برخورد عاقلانه)

۳. مرحله تحلیل (ناتوانی یا فرسودگی) Exhaustion

- کاهش مقاومت در برابر استرس
- کاهش بنیه دفاعی بدن
- کم شدن عملکردهای مغزی
- افت توان فردی

سندرم سازگاری عمومی



به طور کلی تحقیقات نشان داده اند:

وقایعی که منفی، غیرقابل کنترل و مبهم بوده
و فرد را در خود غرق می کند یادار ارتباط با
مسایل اصلی زندگی وی می باشند، پراسترس تر
از وقایعی هستند که مثبت، قابل کنترل، واضح
و قابل اداره هستند و یادار ارتباط با مسایل حاشیه
ای زندگی می باشند.

درچه افرادی استرس تاثیر بیشتری دارد؟ افرادی که:

- با رویدادی بسیار ناگوار روبرو می شوند.
- نسبت به رویدادها و حوادث برداشت ذهنی و طرز تلقی منفی دارند.
- وابستگی بیش از حد به خانواده و دوستان دارند.
- اعتماد به نفس کافی ندارند.
- به جامعه و آینده خوشبین نیستند.
- ناراحتی های خود را با دیگران درمیان نمی گذارند.
- احساس می کنند در برابر رویدادهای آینده ناتوان هستند.
- سابقه بیماری های جسمی و روانی دارند.
- از حمایت های اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی مناسب برخوردار نیستند.
- ذهن خود را درگیر مسایل روزمره می کنند.
- در گذشته استرس بیشتری را تجربه کرده اند.
- به طور ناگهانی و بدون زمینه قبلی با رویدادی استرس زا روبرو می شوند.
- رویداد های استرس زا را به صورت طولانی و مداوم تجربه کرده اند.
- از خرد و وجدان خود استفاده نکرده و پیرو اخلاق مناسب نیستند.

دسته بندی استرسورها:

■ **فیزیکی و شیمیایی:** کار در محیط نامناسب، سرما و گرمای

زیاد، سروصدای زیاد، تمامی مواد سمی، داروها، مواد
اعتیادآور، مصرف زیاد الکل، باکتریها، ویروس ها و...

■ **روانی - عاطفی:** خشم، ناامیدی و نارضایتی، نگرانی های

طولانی، افسردگی، بی خوابی، شکست ها، تعارضات، انتظارات
غیرواقع گرانه و...

دسته بندی استرسورها (ادامه):

- **روانی - اجتماعی:** مرگ همسر، طلاق، اخراج از مدرسه یا کار، تغییرات شدید در وضع مالی، مرگ یکی از نزدیکان و...
- **فرهنگی:** فشارهای فرهنگی اکثریت بر اقلیت، مهاجرت، هنجارها (بایدها و نبایدهای جامعه) و...

مقابله با استرس:

با توجه به آنچه تا کنون درباره استرس گفته شد، می توان راهبردهای مقابله سازگارانه با استرس را روی یک طیف گنجانده یک سر این توصیه های کوچک ساده ای است که هر انسانی می تواند برای مقابله موثر با استرس های کوچک زندگی از آنها استفاده نماید. سر دیگر این طیف راهبردهای اساسی و کلیدی است که شیوه زندگی را به طور اصولی تغییر میدهد و آن مقابله با افکار ناکارآمدی است که جلوی مقابله های شناختی منطقی را گرفته و راه را برای مقابله های هیجانی ناکارآمد هموار می سازد.

~~Stress~~

Relax 😊

راهنمای مقابله با استرس:

➤ توصیه های کوچکی که رعایت آنها نوعی مقابله سازگارانه با استرس است و توان عمومی مقابله را بالا می برد.

➤ شناسایی عوامل استرس زا و از میان برداشتن آنها

➤ اطمینان از سلامتی روانی و جسمانی خود و مراجعه به پزشک در صورت لزوم

➤ نرمش و ورزش مداوم حتی روزی نیم ساعت، پیاده روی تند، استفاده از رژیم خوراکی سالم، تنفس عمیق شکمی با تمرکز، خواب شبانه و استراحت کافی و...

➤ مصرف ویتامین C

➤ اولویت بندی کارها و انجام مهمترین آنها در ابتدا

➤ پذیرش مشکلات به همان صورتی که هستند و به دنبال راه حل بودن

راهبردهای مقابله با استرس (ادامه):

- آرام سازی (ماساژ، وان آب گرم، یوگا و...)
- مدیریت زمان
- مدیریت مالی
- جنبه مثبت رویدادها را دیدن و به خوبی ها و زیبایی ها اندیشیدن
- خندیدن (یکی از سالم ترین پادزهرهای فشار روانی) و لبخند زدن
- تمرکز نکردن بر روی اخبار نا خوشایند به ویژه اخبار رسانه ها (تلویزیون، روزنامه و...)
- استفاده نکردن از الکل و تنباکو
- گوش دادن به موسیقی های آرامش بخش (به ویژه موسیقی بدون کلام)

راهبردهای مقابله با استرس (ادامه):

- مقابله با افکار غیر منطقی
- ناراحت نکردن خود به خاطر مسایل کوچک (مشکلات بزرگ از مسایل کوچک ناشی می شوند).
- نه گفتن به درخواست های نابجای دیگران
- گفت و گو با دیگران در مورد مشکلات و و نگرانی های خود
- شب ها زود و به موقع خوابیدن و سحرخیزی
- مراجعه به مشاور روانشناس یا روانپزشک در صورت موثر نبودن راهکارهای گفته شده

توصیه های کوچک جهت مقابله سازگارانه با استرس:

- تنظیم محیط فیزیکی
- خود را تشویق کردن
- برقراری ارتباط با افرادی که در زندگی خود موفق هستند.
- به خود جایزه دادن
- رسم وقاعده ای برای خود مقرر کردن
- به زندگی معنوی خود غنا بخشیدن
- دفتر یادداشت روزانه داشتن
- پرهیز از کمال گرایی
- بچه شدن

توصیه های کوچک جهت مقابله سازگارانه بااسترس:

- بدون عجله کارها را انجام دادن
- آمادگی قبلی داشتن برای تغییرات
- توجه داشتن به این موضوع که استرس حالت تجمعی دارد
- به تعطیلات رفتن
- داشتن یک سرگرمی

مدیریت مالی:

در پژوهش های مختلف، افراد بسیاری اعلام کرده اند که فشارهای مالی بالاترین منبع تولید استرس است. یکی از فشارآورترین پدیده های زندگی این است که فرد در سطحی زندگی کند که متناسب با توان مالی اش نیست.

چند توصیه ساده به افراد برای پرهیز از مشکل مالی:

- در چهارچوب توانایی مالی خودشان زندگی کنند.
- اهداف مالی خود را بنویسند و راه رسیدن به آنها را تعیین کنند.
- مخارج را نوشته و هر هفته به آنها رسیدگی کنند.
- قبل از هر خرید عمده ای تعمق کنند و با اطرافیان مشورت نمایند.
- فهرست خرید درست کنند و خارج از آن چیزی نخرند. وقتی برای خرید مواد غذایی بروند که گرسنه نیستند. وقتی برای خرید پوشاک بروند که به شدت به آن نیاز دارند. وقتی افسرده هستند خرید نکنند.
- خودشان را بیمه کنند.

تنظیم وقت:

بیشتر دانشجویان وقتی تحت فشارند، آن را این گونه تعریف می کنند: کارهای زیادی هست که باید انجام شود و وقت هم خیلی کم است.

توصیه می شود که آدم ها اگر همیشه احساس می کنند از برنامه عقب هستند، همیشه وقت کم می آورند و همیشه سرشان شلوغ است، این راهبردها را امتحان کنند.

✓ محدودیت ها را بسنجند و سپس بگویند: "نه".

✓ هدف گذاری

✓ ارزش گذاری فعالیت ها

راهبردهایی جهت تنظیم وقت (ادامه):

- ✓ واگذاری مسئولیت به دیگران
- ✓ تجزیه و تحلیل نوع استفاده از زمان
- ✓ آگاهی از سطح انرژی
- ✓ تخمین زمانی
- ✓ جلوگیری از اتلاف وقت
- ✓ تهیه فهرست کارها
- ✓ کنترل زمان استفاده از تلفن
- ✓ کسب مهارت نظم بخشی
- ✓ داشتن زمانی جهت تفریح
- ✓ پیش بینی حوادث غیر مترقبه

مهارت های مقابله ای سازگارانه:

مهارت هایی هستند که از فشار ناشی از عوامل استرس زا بر فرد می کاهند:

مهارت مقابله ای اول: تغییر نگرش ها و ادراکات درونی

نگرش یعنی برداشت های همراه با احساسات یک فرد درباره خودش، دیگران، محیط اطراف و آینده. تغییر نگرش یا به عبارتی داشتن نگرش مثبت نسبت به خود، دیگران، محیط اطراف و آینده می تواند راهبردی برای کاهش تجربه استرس باشد.

توصیه های ساده و کوتاه زیر راهبردهایی کاربردی برای ایجاد نگرش مثبت نسبت به خود، دیگران، محیط اطراف و آینده است.

- استفاده از طنز و شوخی کردن یا به عبارت دیگر پیدا کردن جنبه های طنز وقایع.
- برقرار کردن تعادل بین کار و تفریح، مثلاً نفس عمیق کشیدن، خوردن یک فنجان چای وسط روز، پیاده روی، رفتن به پارک یا یک تمدد اعصاب پشت میز تحریر از ساده ترین کارهایی است که یک دانشجو می تواند برای کاهش استرس انجام دهد.
- کمک گرفتن از دیگران در مشکلات.
- داشتن یک سیستم حمایت اجتماعی.
- خودشناسی و آگاه شدن از حداکثر تحمل خود برای انواع استرس.
- داشتن یک مشاور ثابت در مرکز مشاوره.

مهارت مقابله ای دوم: تغییر نحوه تعامل خود با محیط

- ارتباطات بین فردی و روابط اجتماعی هم می توانند یک عامل تنش زا باشند و هم یک عامل کاهش استرس. توصیه می شود افراد برای کاهش استرس های ناشی از مشکلات روابط بین فردی از راهبردهای زیر استفاده کنند:
- استفاده از مهارت های حل اختلاف.
- مشورت با دوستان، چون احتمال دارد آنها راه هایی برای صرفه جویی در زمان، انرژی و استرس بلد باشند.
- آموختن و به کار گرفتن رفتارهای جرأت مندانه.

مهارت مقابله ای سوم: افزایش توانایی جسمی برای مقابله با استرس

پژوهش ها نشان داده اند افرادی که از نظر جسمی و فیزیکی سالم تر هستند، بهتر در مقابل عوامل استرس زا دوام می آورند و راحت تر از منابع مقابله ای خود استفاده می کنند. عوامل اثرگذار بر سلامت جسمی را به این ترتیب می توان مدیریت نمود:

- داشتن یک برنامه متعادل غذایی که در آن مصرف کربوهیدرات ها، آب نبات ، شکلات و نوشیدنی های شیرین به حداقل رسیده و برعکس مصرف مواد پروتئینی و سبزیجات و میوه افزایش یابد ساده ترین توصیه غذایی است.
- حذف مواد حاوی کافئین، نیکوتین و قند.
- شروع و ادامه دادن یک برنامه آمادگی جسمانی مثل ورزش های ایروبیک.
- تنظیم زمان و میزان خواب و استراحت.
- استفاده از روش های آرام سازی.
- ترتیب دادن فعالیت های تفریحی و فوق برنامه سالم

مهارت مقابله ای چهارم: ایجاد تغییر و تنوع در محیط خود یا حداقل گاهی با خود خلوت کردن

- بررسی ضرورت شرکت در تمام جلساتی که فرد در آنها شرکت می کند.
- تغییر دادن شغل خود، نحوه استفاده از تعطیلات یا محل زندگی خود.
- زمان هایی را برای رهایی از کار اختصاص دادن.

مهم ترین تفاوت مدیریت استرس با سایر مهارت‌های زندگی:

سایر مهارت‌ها یک فن و شیوه برای
ارتقای کیفیت زندگی هستند. در
حالی که مدیریت استرس مستلزم
تغییر اساسی در سبک زندگی است.

A close-up photograph of a bouquet of tulips. The bouquet consists of several red tulips and several white tulips, all with vibrant green leaves. The flowers are arranged in a dense, overlapping cluster, with some tulips in the foreground and others slightly behind. The background is a plain, light color, making the flowers stand out.

باتشكر از حسن توجه شما